

### **3 основные психологические причины энуреза у детей (недержания)**

Как атмосфера в семье приводит к тому, что ребенок не успевает добежать до туалета, — рассказывает детский психолог Виктория Мелихова.



Стоило пойти в детский сад, как ребенок снова начал мочить постель по ночам. Или перестал проситься в туалет, стал терпеть до последнего, после чего не может сдержаться.

Часто с этой проблемой сталкиваются дошкольники и младшие школьники, тихие и спокойные отличники. Почему именно они — станет понятно дальше.

Уговоры, расспросы, наказания в этой ситуации не работают. В чем же причина энуреза у детей, и как помочь ребенку и его родителям?

**Органические причины недержания мочи у детей должны быть исключены у педиатра или невролога**

Энурез может иметь органическую природу, то есть может быть связан с болезнью внутренних органов.

Каждого ребенка с энурезом рекомендуется показать педиатру или неврологу. Почки должны быть здоровы, в мочевом пузыре не должно быть воспаления. Если ребенок физически здоров, тогда можно переходить к работе с психологическими причинами.

Каждого ребенка с энурезом рекомендуется показать педиатру или неврологу.

## **Психологические причины возникновения энуреза**

Энурез, связанный с психологическими причинами, относится к психосоматике. Через недержание тело пытается справиться с психологической травмой, напряжением и болью, от которых невозможно избавиться другим путем.

«Недержание мочи». Ребенок не может удержать что-то в своем теле, не может что-то контролировать. Чаще всего недержание проявляется ночью, когда ребенок спит, сознание отключается, наконец-то получается хоть немного расслабиться. И расслабляется малыш до такой степени, что перестает контролировать свое тело.

Если ребенок не может удерживать мочу, у него не хватает на это сил. Значит, эти силы уходят на что-то другое. Что-то более тяжелое и значимое.

### **1 Ребенок сдерживает слишком сильную эмоцию**

Ребенок может сдерживать слишком сильную эмоцию — гнев, грусть, печаль, обиду. Это сложные эмоции даже для взрослых.

В семьях часто не принято говорить вслух о своих чувствах. Все они остаются внутри, лежат на душе нелегким грузом. В атмосфере дома словно витает напряжение. Однако никто так и не решается сказать о нем ни слова. Родители такого ребенка часто выглядят очень спокойными, интеллигентными. Только им известно, что у них на душе, и как они с этим справляются.

Ребенок живет с мамой, бабушкой и младшей сестрой. Об отце в семье не вспоминают, как будто его и не было. Ребенок помнит отца и скучает по нему. Однако говорить о нем в этом доме нельзя. Ребенок злится на маму, ведь это она не пускает к нему отца (по мнению ребенка), но открыто выражать злость тоже нельзя. В доме одни женщины. Если ребенок будет злиться, то и его могут выгнать и даже не говорить о нем, как это сейчас происходит с отцом. Тут сразу три сильные эмоции, которые приходится сдерживать малышу: грусть об отце, злость на мать, страх быть изгнанным. А ребенку всего-то пять лет. Справиться самостоятельно с такими сильными эмоциями психика ребенка не в силах. Вся его энергия уходит на то, чтобы случайно не проговориться, не продемонстрировать что-то, что может выдать его тайну. Чтобы быть образцовым сыном, братом и внуком.

Почему важно не «пропить лекарство», а справиться с психологической причиной? Симптом уйдет, а причина детского энуреза останется. Ребенок может начать выливать все накопившиеся эмоции, которые неприемлемы в его семье. А выдержат ли родители? Что будет с мамой, которая сама не справляется с обидой, злостью на отца ребенка и грустью по нему, но из последних сил сдерживается? Что будет с бабушкой, которая не переносит любое выражение злости со стороны людей, в то время как сама удерживает немало этих сложных эмоций? Где гарантия, что семья и ребенок останутся психически здоровы?

*Вся его энергия уходит на то, чтобы случайно не проговориться, не продемонстрировать что-то, что может выдать его тайну. Чтобы быть образцовым сыном, братом и внуком.*

Что делать. Хорошо начать с психотерапии для мамы, ведь ей приходится справляться с возом непрожитых эмоций. Важно найти приемлемый способ выражения чувств для ребенка. Обсудить, что отец очень важен для ребенка и ребенок грустит по нему. Можно вместе с семьей решить, в какой форме разрешить выражать грусть по отцу: с помощью разговоров, просмотров фотографий или встреч по выходным. Важно, чтобы эмоция нашла свой выход.

Конечно, семье будет непросто принять новые правила. Поэтому здесь большая поддержка понадобится не только ребенку, но и его близким. Если работать только с ребенком, пока дома все остается прежним, то либо вернется энурез, либо ребенок будет регулярно устраивать эмоциональные бури для всей семьи.

## **2 Протестует против чрезмерного контроля**

Следующая причина энуреза у ребенка, с которой ребенок может пытаться справиться, — это чрезмерный контроль со стороны родителей. В литературе встречается название данного симптома как «симптома строгой мамы».

Ребенку семь лет. Пошел в первый класс. Старается учиться хорошо, ведь за каждое замечание учителя ему приходится выслушивать долгие лекции от мамы. В комнате у ребенка должен быть идеальный порядок. Мама имеет доступ к комнате и к портфелю ребенка двадцать четыре часа в сутки. Все игрушки, одежда, продукты тщательно выбираются мамой. У ребенка есть список детей, с которыми ему можно общаться, другие почему-то ему не подходят. Так решила мама... Ребенок уже ходит в школу, однако не имеет ни миллиметра личной территории, не может принять ни одного самостоятельного решения.

Недержание может быть единственным способом контролировать хоть что-то. «Ну уж со своим телом я разберусь сам», — бессознательно решает ребенок. И тело его начинает ходить в туалет тогда, когда решит оно само. Назло маме, в знак протеста, с целью отстоять единственное свое решение, да и просто «пометить территорию», которой у него никогда не было.

Что делать. Важно разобраться, почему в семье не позволено иметь личное пространство и право выбора. За чрезмерным контролем может скрываться высокая тревожность мамы, с которой нужно работать. Начиная с раннего возраста мама может давать ребенку определенную свободу, постепенно увеличивать его права и самостоятельность. Например, позволить выбрать цвет одежды или место для прогулки. У ребенка должно быть личное пространство — комната, шкаф или просто угол, где все будет только его и так, как решил он. Куда не будет вмешиваться никто.

*Назло маме, в знак протеста, с целью отстоять единственное свое решение, да и просто «пометить территорию», которой у него никогда не было.*

Если мама устанавливает запреты и ограничения, важно, чтобы они были понятны для ребенка: «Я не хочу, чтобы ты общался с Петей, потому что он часто дерется, и я боюсь, что он может сделать больно и тебе. Я люблю тебя и не хочу, чтобы тебе было больно и плохо».

### **3 Страдает без тесного контакта с мамой**

Также причиной недержания мочи у детей может являться желание ребенка удерживать маму возле себя. Когда он был маленький, стоило ему сходить на горшок, сколько внимания сразу обрушивалось на него! Похвала, восхищение. Мама несколько раз в день обязательно была рядом, обнимала, целовала и ласкала — когда меняла мокрые пеленки.

Малыш вырос, мама перестала быть такой близкой. Теперь у нее есть свои дела, возможно, появилась сестричка или братик. Мама не принадлежит ребенку на все сто. А потребность осталась. Вот ребенок и вспоминает младенческие способы вернуть маму, регрессирует. Тогда это работало, сработает и сейчас.

И действительно, стоит ребенку обмочить кроватку, как приходит мама, меняет белье, берет на руки. Начинает водить его по специалистам. Уделяет ему внимание. И вот он снова номер один для мамы. Часто мамы берут ребенка себе в постель во избежание подобных случаев. Цель достигнута, ребенок снова неразлучен с мамой. Симптом уходит. Но стоит только отложить его в свою кроватку, как все возвращается с новой силой.

Начинает водить его по специалистам. Уделяет ему внимание. И вот он снова номер один для мамы.

Что делать. Важно проследить, почему у ребенка такая сильная потребность в матери, где в его анамнезе что-то пошло не так, и он не получил столько любви и заботы, сколько ему было нужно. А может мама сама не может отпустить ребенка? Также в ходе беседы с родителями можно подумать, каким образом ребенок будет получать внимание без помощи данного симптома.

Как видим, в детском энурезе очень много психологического, связанного с отношениями ребенка с близкими. Поэтому очень важно, чтобы специалист поддерживал и ребенка, и его родителей.